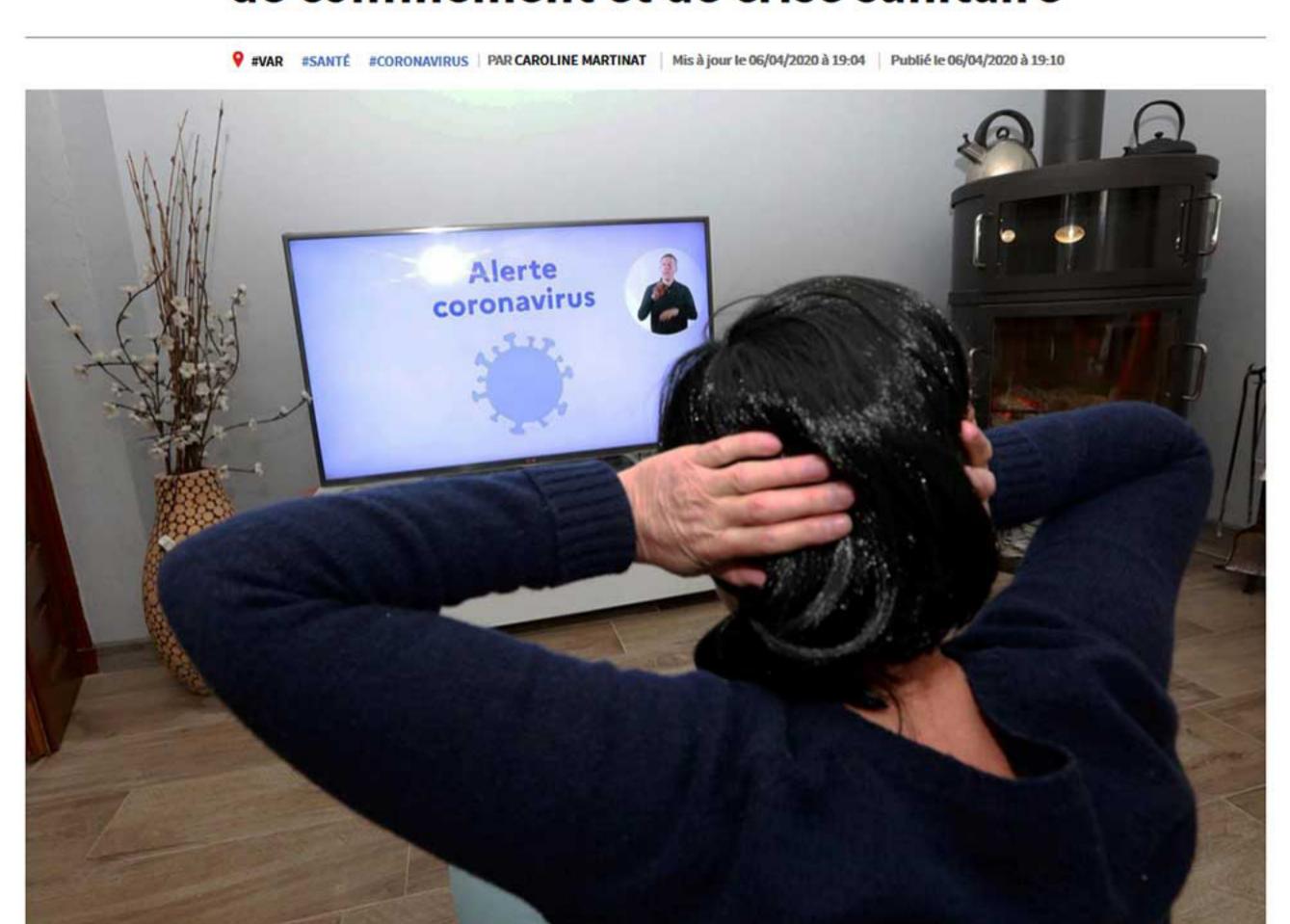
Comment rendre le stress gérable en cette période de confinement et de crise sanitaire



Comment rendre le stress gérable en cette période

ces angoisses et comportement peuvent engendrer, comme dans tout moment d'exception, des troubles dépressifs ou anxieux graves. Photo Laurent Martinat

de confinement et de crise sanitaire Mis à jour le 06/04/2020 à 19:04 Publié le 06/04/2020 à 19:10

Le stress lié à la crise actuelle et au confinement peut

avoir des conséquences sur notre santé psychique. Le point sur les risques induits par cette situation inédite avec le Dr Garcia, psychiatre. Quels peuvent être les risques liés à la crise sanitaire et au confinement d'un point de vue psychique?

Dès le début de la pandémie de Covid-19, l'Association française de psychiatrie (AFP) et le Syndicat des psychiatres français (SPF) a appelé l'ensemble des psychiatres et pédopsychiatres "à la mobilisation face à la catastrophe sanitaire".

Mobilisation pour assurer la continuité des soins de leurs patients, mais aussi pour se préparer à la confrontation "à des cas de détresse psychique, voire éventuellement à la prise en charge des décompensations psychiatriques et d'éventuels remaniements psychiques dans les suites à

moyen terme du confinement". Un risque que nous détaille le Docteur Philippe Garcia, pédopsychiatre, praticien hospitalier à l'hôpital de Pierrefeu et vice-président de l'école des parents et des éducateurs du Var. Pour des gens sans pathologie préexistante, quels sont les risques liés au

Dans la population, le confinement imposé génère un état de stress lié à la peur. Peur d'attraper ce virus, peur de la maladie, de la mort. La grande majorité d'entre nous contrôle ce stress, en s'adaptant. Mais d'autres n'arrivent pas à dépasser ces peurs et les voient alors se transformer en anxiété ou en angoisse. C'est une affaire de plasticité sociale et mentale visà-vis de laquelle chacun est différent. Les situations sont variées selon que l'on soit en famille ou isolé, en milieu rural ou urbain.

Elles sont plus compliquées pour les personnes porteuses de maladies chroniques dont le

économiques accentuent également ce stress. Certaines situations nous inquiètent plus particulièrement: celle des femmes victimes de violences et celle des enfants en situation de maltraitance. Les premiers retours dont nous disposons montrent une recrudescence des passages à l'acte agressifs sur ces populations alors même que les structures d'alerte et de

confinement va perturber la prise en charge. La précarité sociale et les inquiétudes

protection habituelles sont ralenties.

confinement?

D'autres profils à risques? L'âge, les conditions de la promiscuité imposée, l'isolement et l'existence de fragilités antérieures sont les principaux facteurs de risque. Concernant l'âge, les plus vulnérables sont les moins autonomes c'est-à-dire les enfants et les personnes âgées. Quelles sont les pathologies qui peuvent survenir?

Pour une large partie d'entre nous, le confinement reste un stress – c'est-à-dire un élément de

Des affections peuvent alors apparaître ainsi que certains comportements anxieux comme celui

soignants...) La peur est une émotion universelle. Celle véhiculée par l'épidémie virale peut

renvoyer certains d'entre nous à des situations de peur plus anciennes, notamment ceux qui

perturbation psychique – contrôlable, surmontable, voire potentiellement créatif par ce que nous nommons la sublimation. Pour les plus fragiles, la sensation de peur prolongée peut devenir une angoisse, c'est-à-dire une peur sans objet: nous ne savons plus de quoi nous avons peur.

de stocker de la nourriture à outrance ou de chercher un bouc émissaire (asiatiques,

ont vécu une enfance difficile, des traumatismes, des phobies... Cette crise installe alors une forme de régression, comme quand nous étions enfants, impuissants devant l'adulte. Cette situation de passivité peut être ressentie douloureusement ou réveiller des angoisses plus archaïques. Dans ces cas-là, des troubles psychologiques peuvent apparaître chez des sujets par ailleurs sans antécédents. Par exemple? Nous observons souvent dans cette période imposée de restriction d'activité une difficulté à

pourraient se renforcer. Nous notons également une recrudescence des troubles du sommeil et de l'alimentation, parfois très désorganisés chez des personnes auparavant non concernées. L'augmentation des comportements addictifs liés à la consommation d'alcool ou de tabac nous questionne. Enfin,

Chez les enfants, nous sommes vigilants vis-à-vis des phobies, notamment scolaires, qui

Cette perte de contrôle de soi est évidemment projetée sur les proches. Nous pouvons aussi

observer des troubles cognitifs, de l'attention, un certain détachement par rapport à

l'entourage. L'ennui ou la frustration peuvent générer de véritables souffrances.

moment d'exception, des troubles dépressifs ou anxieux graves.

gérer les émotions, de l'irritabilité, de la colère, parfois de l'agressivité.

Comment gérer le stress pour éviter de générer des troubles plus importants? Pour rendre le stress acceptable, il est important de pouvoir transformer la réalité qui nous est imposée sans cesse via les chaînes d'info, les messages de prévention répétitifs, les alertes... Interpréter cette réalité et ces chiffres parfois implacables afin de la rendre acceptable et supportable.

sur un plan plus médical, ces angoisses et comportement peuvent engendrer, comme dans tout

Nous avons alors besoin de médiateurs. Pour nos enfants, ce sont les parents et les adultes à proximité qui assurent cette fonction de médiation de la crise. Pour les ados, plus autonomes et dans le langage, ce sont les liens avec l'extérieur, les copains, évidemment à distance actuellement, via les réseaux sociaux par exemple. En tant qu'adulte, cette épidémie subite peut nous sidérer, entraîner des états quasi-hypnotiques. Ce qui va nous aider, c'est de prendre le contrôle, de structurer le temps et de trouver des médiateurs autour de la culture, du sport, des investissements socioprofessionnels à distance. C'est aussi d'aller voir au-delà de l'information basique, de garder un sens critique sur la situation sans tomber dans le déni. Tous ces éléments vont nous permettre de nous distancier de cette réalité parfois lourde à

supporter. L'important, c'est de passer d'une situation passive à une position de confinement proactive où nous restons sujets de notre existence. Il y a probablement en chacun de nous des potentialités à développer à travers ce confinement. Si on n'y parvient pas, quand faut-il consulter? En cas de troubles somatiques ou psychiques inhabituels et durables (au moins quinze jours),

Plusieurs plateformes d'écoute existent d'ores et déjà. L'installation d'idées négatives, redondantes, des ruminations sombres sur l'avenir, un abandon massif des habitudes antérieures, en bref une perte prolongée de contrôle de soi sont des motifs de consultations médicales.

si des comportements gênants deviennent plus intenses - addiction, agressivité... - il faut

du retour à une vie plus normale.

À long terme nous devons être vigilants sur ce qui se passera au moment du déconfinement et

Selon une étude récente de l'IFOP publiée la semaine dernière, 84 % de la population est

demander de l'aide.

des troubles anxieux. Le confinement a déjà un effet sur notre santé.

actuellement anxieuse. SOS Médecins constate une augmentation du nombre de consultations pour des angoisses ou